

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPS	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatas Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	7
a. Pengertian Latihan.....	7
b. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	12
c. Tujuan Latihan Kekuatan Otot Lengan	13
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan	14
e. Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan	14
2. Hakikat Smash Bulutangkis	17
a. Pengaruh Smash.....	17
b. Teknik Smash Bulutangkis	18
c. Sarana dan Prasarana Bulutangkis.....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	22
C. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	26
C. Defenisi Operasional.....	26
D. Pengembangan Instrumen	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	30

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	36
C. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PROGRAM LATIHAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi frekuensi hasil olahan Data (pree-test).....	33
2. Distribusi frekuensi hasil olahan data (post-test).....	35
3. Hasil analisis data	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Push-up Dengan Posisi Tangan Agak Lebar	15
2. Latihan Berjalan Dengan Cara di Dorong Teman	15
3. Latihan Bertumpu Dengan Kedua Tangan Dilantai.....	16
4. Latihan Push-up Tangan Dan Kaki di Buka Lebar	16
5. Cara Melakukan Smash Forehand	19
6. Lapangan Bulutangkis	20
7. Jala Atau Net Bulutangkis	20
8. Satelkok.....	21
9. Raket	22
10. Lapangan Tes Smash Forehand Bulutangkis	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik <i>PreeTest</i> Distribusi Frekuensi Test <i>Smash Forehand</i> Bulutangkis Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.....	34
2. Grafik <i>PostTest</i> Distribusi Frekuensi Test <i>Smash Forehand</i> Bulutangkis Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil <i>PreeTest Operan</i>	42
2. Distribusi Frekuensi <i>Pree Test Operan</i>	43
3. Hasil <i>PostTestOperan</i>	45
4. Distribusi Frekuensi <i>Post test Operan</i>	46
5. Perbandingan pree test dan post test	48
6. Tabel t	49
7. Hasil uji t	50
8. Dokumentasi Penelitian	52